

Penggunaan *Coping Thought* Untuk Mengelola Pikiran Negatif

Muthmainnah

ABSTRAK

Setiap individu memiliki pikiran otomatis (*automatic thought*) yang dapat mengarah pada pikiran negatif. *Automatic thought* muncul dengan sendirinya, sehingga perlu dikelola dengan baik agar individu tidak terjebak pada pemalsuan pemikiran yang dapat menghambat kehidupannya.

Tujuan penelitian ini adalah guna mengetahui keefektifan *coping thought* untuk mengelola pikiran negatif. *Coping thought* membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian yang irasional, merusak dan mengalahkan diri (*self-defeating*). Terapis/konselor membantu untuk mengubah distorsi-distorsi kognitif dengan menguji ulang keyakinan konseli dengan berbagai teknik persuasi verbal dan model hipotesis.

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design*. Subjek penelitian adalah siswa yang memiliki pikiran negatif tinggi yang berjumlah 6 orang. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih rendah daripada skor *pre-test*. Hal ini mendeskripsikan adanya penurunan skor pikiran negatif. Selain itu, hasil analisis uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan bahwa nilai probabilitas (ρ) lebih kecil dari α , sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak, artinya ada perbedaan signifikan pada konseli sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa *coping thought* efektif untuk mengelola pikiran negatif.

Kata kunci: *coping thought*, mengelola, pikiran negatif

Application of Coping Thought To Manage Negative Thoughts

Muthmainnah

ABSTRAK

Every individual has automatic thought which can lead to negative thoughts. Automatic thought presented itself, so it needs to be managed properly so that individuals do not get caught up in thinking that can hinder counterfeiting life.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of coping thought to manage negative thoughts. Coping thought reshapes the cognitive patterns, assumptions, beliefs and judgments are irrational, destructive and self-defeating. Therapist/counselor helped to change the cognitive distortions with re-conviction testing counselee with a variety of verbal persuasion techniques and model hypotheses.

The design used in this study was one group pre-test and post-test design. Subjects were students who had high negative thoughts, amounting to 6 people. The measurement results show that the post-test scores are lower than pre-test scores. It describes a decrease in score of negative thoughts. In addition, the results of Wilcoxon signed rank test analysis showed that the probability test (p) is smaller than α , so the H_0 is rejected, its meaning that there are significant differences in the counselee before and after treatment. This indicates that coping thought effective to manage negative thoughts.

Key words: coping thought, decrease, negative thoughts

Pendahuluan

Setiap individu memiliki pikiran otomatis (*automatic thought*), yaitu pikiran bawah sadar yang tiba-tiba muncul dengan sendirinya dan dapat mempengaruhi perasaan dan tingkah laku seseorang (Vandesbos: 2008). *Automatic thought* dapat mengarah pada pikiran positif (*positive thoughts*) yang lebih mampu menerima kenyataan (realistis), obyektif, produktif, dan solutif. Selain itu juga bisa mengarah pada pikiran negatif yang tentunya dapat merugikan individu. Pada saat individu melihat orang lain menatapnya, *automatic thought* akan berperan, beberapa dugaan akan muncul dari kejadian tersebut. *Automatic thought* yang positif mengatakan “sepertinya dia suka dengan penampilanku”, dan bisa mengarah pada *automatic*

thought yang negatif yaitu “kenapa dia melihatku, apakah ada yang salah denganku?”. *Automatic thought* perlu dikelola karena dapat mempengaruhi emosi dan tingkah laku.

Automatic thought memang dapat mengarah pada pikiran positif, namun *automatic thoughts* cenderung mengarah pada pikiran negatif karena umumnya bersifat *awfulze* atau melebih-lebihkan (Beck J, 1995). Pikiran negatif biasanya muncul pada situasi yang memicu stres (*stressfull events*) atau situasi yang memicu kecemasan (*anxiety provoking situation*). Pada umumnya ketika individu mengalami pengalaman buruk, pikiran negatif cenderung ekstrim dan sangat tidak membantu (*unhelpful*). Pikiran tersebut cenderung ‘miring’ dan memperlihatkan pandangan tentang sesuatu yang tidak sepenuhnya benar. Pikiran negatif merupakan bagian alami dari kesadaran individu yang barangkali tidak diperhatikan oleh individu. Pikiran negatif dapat mengarahkan pada pemalsuan realitas (*falsification of reality*) dan menyebabkan jebakan berpikir (*thought trap*), karena sering terdistorsi dan tidak mengambil semua fakta menjadi pertimbangan. (www.montrealcbtpsychologist.com).

Berpikir negatif memiliki dampak positif dan negatif, meskipun lebih banyak memiliki dampak negatif. Salah satu dampak positifnya adalah adanya sikap antisipatif. Misalnya pada saat individu akan melakukan presentasi, maka *automatic thought* yang muncul adalah “jangan-jangan aku tidak bisa tampil dengan baik”. *Automatic thought* ini mengarah pada *negative automatic thought* atau pikiran negatif. Pikiran negatif ini berdampak positif karena dapat membuat individu lebih mempersiapkan diri agar kecemasan yang dialami tidak terjadi. Namun dapat berdampak negatif apabila tidak dikelola dengan baik. Misalnya individu menjadi sangat cemas, emosi tidak tenang, badan menjadi dingin, detak jantung lebih cepat, pikiran tiba-tiba menjadi *blank* atau bahkan sampai gagap dalam mengucapkan kalimat. Oleh karena itu, individu perlu mengelola *automatic thought* dengan baik agar tidak menjadi hambatan atau gangguan bagi kehidupannya.

Pikiran negatif cenderung mengarah pada pemikiran yang tidak realistik (*unrealistic*), kesalahan berpikir (*logical error*), pikiran mengalahkan diri (*self-defeating thoughts*), dan *dysfunctional assumption* (Beck & Weishaar, 2008; Dattilio & Freeman, 1992 dalam Corey, 2001). Bentuk pikiran negatif diantaranya berprasangka tanpa

adanya bukti yang jelas, berpikir “harus” dalam mencapai keinginan, berpikir kalau dirinya bodoh, tidak berguna, atau tidak punya kelebihan yang bisa dibanggakan, pikiran berandai-andai, berpikir dengan cenderung memprediksikan suatu hal dengan hasil negatif (akan gagal), berpikir bahwa kesalahan disebabkan oleh orang lain dan atau terlalu menyalahkan diri (Cormier & Nurius: 2003). Pikiran negatif dapat merugikan individu, baik secara intrapersonal maupun interpersonal.

Hasil penelitian David Dozois menunjukkan bahwa pikiran negatif (*negative thought*) dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan (*anxiety*), stres dan depresi. Selain itu, artikel dengan judul “*Submissive Behaviors and Negative Thought among Adolescent Boys and Girls: A Study with A Turkish Sample*” menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan dalam ketaatan tingkah laku dan pikiran negatif. Jurnal yang ditulis oleh Paul A Frewen dengan judul *Letting Go: Mindfulness and Negative Thoughts* juga menyebutkan bahwa *mindfulness* yang negatif dapat mempengaruhi pikiran negatif dan menyebabkan stres. Artikel-artikel lain yaitu “*Measuring Negative and Positive Thoughts in Children: An Adaptation of the Children's Automatic Thoughts Scale (CATS)*” mengungkapkan bahwa anak laki-laki lebih jujur dan memiliki pikiran yang positif dibandingkan dengan anak perempuan dan anak yang lebih muda dilaporkan lebih memiliki pikiran negatif pada fisik dan hubungan sosial. Artikel dengan judul *Depression Caused by Negative Automatic Thought* menunjukkan bahwa pikiran dan proses berpikir seseorang dapat dipengaruhi oleh *Negative Automatic Thoughts* dan jebakan berpikir (*thought trap*). Pikiran, emosi dan tingkah laku dapat memberikan kontribusi munculnya depresi. Melalui berpikir positif dan realistis, maka secara otomatis dapat membantu memperbaiki kerangka berpikir (*frame of mind*) dan mengatasi depresi.

Pikiran negatif dapat mempengaruhi aspek kognitif, afektif, behavioral, motivasional dan somatik (Tobing, H, 2009). Dampak NATs pada aspek kognitif yaitu menyebabkan sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, muncul ide irasional, dan *logical error*. Sedangkan dampak pada aspek behavioral seperti aktivitas yang menurun dan menarik diri. Dampak pada aspek afektif seperti cemas, sedih, merasa bersalah, marah, malu, *stres*, depresi. Dampak pada aspek motivasional seperti hilang minat, menunda serta dampak pada aspek somatik seperti sulit tidur (*insomnia*) dan nafsu makan berkurang.

Perkembangan penilaian kognitif individu tergantung dari aspek persepsi, perhatian, pemilahan dan generalisasi atas interaksinya dengan lingkungan. Penilaian kognitif dibentuk secara aktif oleh proses mental individu ketika berinteraksi dengan lingkungannya yang ditransformasi ke dalam pikiran berdasarkan struktur kognitif yang telah ada. Piaget menegaskan bahwa penilaian kognitif dibangun dalam pikiran individu. Suatu realita atau pengalaman tidak terletak dalam realita itu sendiri, tapi manusialah yang membangun penilaiannya terhadap realita yang menjadi suatu makna tertentu (Cormier & Nurius, 2003). Oleh karena itu, individu perlu menyadari pikirannya dan memperhatikan bagaimana pikiran dapat mempengaruhi tindakan.

Pikiran negatif dialami oleh setiap individu, salah satunya adalah para remaja yang sedang berada dalam masa perkembangan dan transisi. Erick Erikson (Hurlock, 1996) mengungkapkan bahwa perkembangan remaja sedang berada dalam tahap kelima dari seluruh perkembangan manusia. Tugas perkembangan remaja menurut Erikson adalah untuk menemukan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, dan kemana arah perjalanan hidupnya (Santrock, 2003). Berkaitan dengan upaya pencapaian tugas perkembangan ini, remaja memerlukan bimbingan, pengetahuan dan keterampilan agar pikiran-pikiran negatif dapat diubah menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Bila kita amati beberapa fenomena di masyarakat, terutama yang dialami remaja di Indonesia dan sebagian besar dialami oleh siswa sekolah menengah, maka dapat tergambar kondisi psikososial dan emosional maupun kesehatan mental remaja. Beberapa fakta atau temuan kasus-kasus ekstrim seperti kasus bunuh diri yang dialami remaja yang disebabkan oleh hal-hal yang kadangkala sifatnya sepele, misalnya ditolak teman yang tidak mau dijadikan pacar, diputus pacar, atau tidak bisa ikut karyawisata. Fenomena lain misalnya terjadi ketika ujian. Siswa berpikir “harus” mendapat nilai baik, meskipun kadangkala dengan cara yang tidak tepat misalnya mencontek. Beberapa siswa menjadi *minder* karena merasa fisiknya kurang menarik dan kurang berprestasi. Orang tua sering disalahkan apabila tidak menuruti kemauan anak dan beberapa fenomena lain yang mendeskripsikan adanya pikiran negatif yang belum dikelola dengan baik.

Salah satu upaya untuk membantu individu menurunkan pikiran negatif adalah dengan *coping thought*. *Coping thought* merupakan suatu teknik yang membantu individu membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, mendebat keyakinan-keyakinan dan penilaian yang irasional, dan mengalahkan diri (*self-defeating*) dengan teknik persuasi verbal, baik secara lisan maupun batin. Konseli diminta untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang dimiliki dan mendebat atau melawan pikiran negatif tersebut dengan kata-kata yang diucapkan, baik secara lisan maupun batin. sesegera mungkin. Misalnya saat mengalami kecemasan, individu melawan pikiran negatif dengan mengatakan pada dirinya “saya bisa melakukan dan ini tidak seburuk yang aku pikirkan”, “tetap tenang, aku mampu mengatasinya”, “rileks, aku yakin bisa”. *Coping thought* digunakan untuk melawan, menantang dan mendebat pikiran negatif. *Coping thought* diarahkan untuk modifikasi fungsi berpikir, merasa, bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali (Beck, 1995). Dengan *coping thought*, konseli diharapkan dapat mengubah pikiran-pikiran negatif atau pikiran *self-defeating* menjadi pikiran-pikiran positif, dan konseli tidak menghayati atau mengiyakan pikiran negatif yang dialami.

Penggunaan *coping thought* dapat kita lihat dalam film 3 Idiots yang menggunakan kata-kata “*All is well*” sebagai kata-kata untuk membantu menetralkan pikiran dan melawan pikiran negatif, sehingga emosi menjadi lebih tenang dan tidak salah dalam menentukan sikap atau tindakan. Kata-kata tersebut diulang-ulang agar pikiran negatif dapat dialihkan pada pikiran positif. Pola verbalisasi dan aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang merupakan suatu proses yang efektif bagi individu untuk melakukan perubahan distorsi kognitif, asumsi atau keyakinan atau penilaian yang irasional, merusak dan menyalahkan diri (*self-defeating*). Setiap stimulus yang datang dalam kehidupan individu di bangun kembali dalam stuktur kognitif individu. Struktur kognitif tersebut dapat dihentikan, diubah, di tata ulang, dan dibatasi ulang oleh individu sendiri karena individulah yang lebih tahu tentang dirinya, dan dirinya yang menyadarkan diri dalam interaksi dengan lingkungan (Cormier, 2003). Vygotsky juga menegaskan bahwa pola internalisasi verbal merupakan langkah penting bagi individu dalam menciptakan kendali sadar terhadap perilakunya.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pra-eksperimen (Tuckman, 1999). Dalam penelitian eksperimen, peneliti memanipulasi suatu stimuli, *treatment* atau kondisi-kondisi eksperimen kemudian mengobservasi pengaruh yang diakibatkan oleh adanya perlakuan atau manipulasi tersebut. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design*. Karakteristik penelitian ini antara lain: (1) subjek penelitian hanya satu kelompok; (2) subjek penelitian diberikan *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan.

Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen yaitu: bahan perlakuan (*stimulus material*); dan instrumen pengumpulan data berupa skala pikiran negatif. Selain itu didukung dengan pekerjaan rumah/lembar tugas dan pedoman wawancara (*depth interview*). Skala pikiran negatif diberikan sebelum perlakuan (merupakan *pre-test*) dan sesudah perlakuan (merupakan *post-test*). Pekerjaan rumah/lembar tugas bertujuan untuk memberikan kesempatan konseli mempraktikkan keterampilan yang telah diperoleh, memonitor kemampuan dan perkembangannya dalam mengelola pikiran negatif. Sedangkan wawancara dilakukan untuk memperoleh data, informasi, pendapat dan pengalaman konseli tentang *coping thought*, sejauhmana konseli mampu menggunakan *coping thought* dalam kehidupan sehari-hari, dan kendala yang dihadapi dalam menggunakan *coping thought* untuk mengelola pikiran negatif.

Penelitian ini menggunakan analisis data *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan cara menghitung taraf signifikansi perbedaan pikiran negatif siswa sebelum dan sesudah *coping thought*. Penghitungan dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 16.00. Keefektifan *coping thought* dapat disimpulkan dari hasil statistik uji Wilcoxon signed rank test apabila nilai probabilitas (p) < α , maka hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga ada perbedaan signifikan pada konseli dalam pengelolaan pikiran negatif sebelum dan sesudah perlakuan. Artinya *coping thought* efektif untuk mengelola pikiran negatif.

Hasil Penelitian

Pengelolaan pikiran negatif konseli dapat dilihat dari perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Konseli satu mengalami penurunan skor dari 39 menjadi 25, konseli dua dari 39 menjadi 24, konseli tiga dari 40 menjadi 25, konseli empat dari 38 menjadi 23, konseli lima dari 39 menjadi 23 dan konseli enam dari 38 menjadi 23. Selain itu berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai probabilitas (p) < α . Data menunjukkan nilai $p = 0,024$ dan $\alpha = 0,05$, sehingga $p < \alpha$. ($0,024 < 0,05$) dan nilai Z yang diperoleh adalah $-2,264$, dimana Z hitung > Z tabel ($-1,96$), artinya hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan ada perbedaan signifikan pada konseli dalam pengelolaan pikiran negatif sebelum dan sesudah perlakuan. Artinya *coping thought* efektif untuk mengelola pikiran negatif.

Simpulan dan Saran

Coping thought efektif untuk mengelola pikiran negatif. Analisis data menunjukkan perubahan yang signifikan pada 6 siswa yang menjadi subjek penelitian. *Coping thought* efektif untuk menata kembali pikiran, dalam hal ini pikiran-pikiran yang negatif diarahkan menjadi pikiran-pikiran yang positif. *Coping thought* membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian yang irasional, merusak dan mengalahkan diri. Konselor mencoba untuk mengubah distorsi-distorsi kognitif tersebut dengan menguji ulang keyakinan siswa dengan berbagai teknik persuasi verbal dan model hipotesis.

Pengelolaan pikiran negatif dapat dilihat dari perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Pengelolaan pikiran negatif konseli dapat dilihat dari perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Selain itu berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai probabilitas (p) < α ($0,024 < 0,05$) dan nilai Z yang diperoleh adalah $-2,264$ dimana Z hitung > Z tabel ($-1,96$), artinya hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada konseli dalam pengelolaan pikiran negatif sebelum dan sesudah perlakuan.

Berdasarkan temuan penelitian, maka diajukan saran-saran yaitu: konselor sekolah dapat membiasakan para siswa untuk menggunakan *coping thought* dalam rangka mengelola pikiran negatif. Selain itu, para peneliti dan pengembang bimbingan dan konseling perlu menyelenggarakan penelitian pengembangan atau penelitian selanjutnya tentang pikiran negatif dan penanganannya melalui teknik-teknik konseling yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, Judith S. 1995. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Corey, Gerald. 2001. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 6th ed. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Cormier, S & Nurius, S.P. 2003. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. Brooks/Cole. USA.
- Gardner, Howard. 1996. *Memahami Gejala Remaja*. Terjemahan. Jakarta: Mitra Utama.
- Hurlock, Elizabeth. 1996. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima (alih Bahasa Istiwidayanti & Soedjarwo)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Piaget, J. 1962. *The Language and Thought of The Child*. London: Routledge & Kegan Paul
- Sanne M Hogendoorn, Lidewij H Wolters, Leentje Vervoort, Pier J M Prins, et al. *Cognitive Therapy and Research*. New York: Oct 2010. Vol. 34, Edisi 5; pg. 467 ***“Measuring Negative and Positive Thoughts in Children: An Adaptation of the Children's Automatic Thoughts Scale (CATS)***.
- Santrock, J.W. 2003. *Perkembangan Remaja Edisi Keenam (alih bahasa: Shinto B Adelar & Sherly Saragih)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Submissive Behaviors and Automatic Negative Thought among Adolescent Boys and Girls : A Study with A Turkeish Sample. Social Behavior and Personality***. Palmerston North: 2007. Vol. 35, Edisi 8.
- Tuckman. B 1999. *Conducting Educational Research. Fifth Edition*. USA: Harcourt Brance & Company.
- Tobing, H. 2009. *Materi Seminar Terapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Dunia Kedokteran*. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2010.
- VandenBos, G. 2008. *APA Dictionary of Psychology*. Washington DC.
- Vygostky, L. 1962. *Thought and Language*. New York: Wiley.
- www.montrealcbtpsychologist.com. Diakses tanggal 26 Oktober 2010

